

План работы

Тренера-преподавателя отделения футбол в группе НП-2 Назарова М.С.

На период с 8 по 13 июня 2020 г.

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:

- самоподготовка (ОФП и СФП)
- теоретическая подготовка
- просмотр спортивных фильмов в сети интернет, просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу ,
обсуждение в группах социальных сетей.

2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: Современные методы спортивной тренировки. Конспекты бесед к занятиям.)

3. Мониторинг образовательного процесса:

- ведение личных результатов обучающихся;
- педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Бояренцев Георгий;
2. Войнилович Сергей;
3. Волков Родион;
4. Волков Тимур;
5. Дикарев Евгений;

9.06.2020.	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 3 мин 3 мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) 	3*15 2*2 2 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин	
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Играй, как Бекхем; Алфунсина; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Дудкин Артем;
2. Зозуля Даниил;
3. Казарин Георгий;
4. Ковалевский Влад;
5. Корецкий Никита;

9.06.2020.	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	2 мин 5 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге • Удары в цель • Жонглирование • Передача мяча внутренней стороной стопы • Финты 	4 *10 5 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 4мин 4 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	3*15 2*2 3 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема : Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Играй,как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

--	--

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Корнийчук Арсений;
2. Лактионов Николай;
3. Лугарь Влад;
4. Новицкий Кирилл;
5. Солодовников Иван;

9.06.2020	ОФП	• Ходьба , его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед.	1 мин	Следить за осанкой
		• Бег : обычный, переменный, сименящий.	3 мин	
		• ОРУ (на месте) .Комплекс упражнений	3мин	Следить за техникой выполнения упражнений
		• ОРУ (в движении) .	3 мин	
		• Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	Следить за дыханием

	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	3*1 2*1 1 мин 5 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
13.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 3 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Вбрасывание мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *8 2*8 2 мин 4 мин 4 мин 5 мин 5мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Играй,как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			

Индивидуальный план работы на 8-13 июня 2020 г. для учащихся:

1. Таланов Александр;
2. Филипов Артем;
3. Хабиямбере Рафаэль;
4. Шишатский Никита;
5. Щегленко Михаил;

9.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание разгибание рук в упоре • Стойка на одной ноге • Упражнение “Велосипед” 	3*1 2*1 1 мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами

		<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча внешней стороной стопы (из стороны в сторону правой,левой ногой) • Ведение мяча подошвой (наскоки на мяч) • Ведение мяча внешней-внутренней стороной стопы (змейка) 	5 мин 5 мин 5 мин	1 мин.
13.06.2020	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, его разновидности: на носках, пятках, скрестный шаг, полуприсед, полный присед. • Бег: обычный, переменный, сименящий. • ОРУ (на месте).Комплекс упражнений • ОРУ (в движении). • Упражнения на восстановление дыхания 	1 мин 2 мин 3 мин 3 мин 1 мин	Следить за осанкой Следить за техникой выполнения упражнений Следить за дыханием
	СФП	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с спортивной лестницей • Прыжки вверх из упора присев, прыжки на месте с подтягиванием колен к груди • Вбрасывание мяча • Перекат мяча подошвой сверху на месте • Перекат мяча носками с ноги на ногу на месте • Отбор мяча • Финты 	2 *8 2*8 2 мин 5 мин 5 мин 3 мин 3мин	Следить за техникой выполнения упражнений, отдых между подходами 1 мин.
8.06.2020-13.06.2020	Теоретическая подготовка Тема: Здоровьесберегающие технологии.			
8.06.2020-13.06.2020	Просмотр художественных фильмов: Играй,как Бекхем; Азбука футбола; Около футбола; Марадона: Рука Бога; Непокоренный Просмотр матчей “Лиги Чемпионов” по футболу			